

# Проект по физическому воспитанию в старшей группе «Будь здоров без докторов»

**Актуальность проекта:** в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

**Цель проекта:** приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:** формировать представления о ценности здоровья, формировать знания о мерах профилактики и охраны здоровья, повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей, расширять знания детей о лекарственных растениях.

**Тип проекта:** познавательный, групповой, краткосрочный.

**Участники:** воспитатели, дети, родители.

**Срок реализации проекта:** 2 недели.

**Предполагаемый результат:**

- Ребенок имеет представление о своем здоровье, знает, как его сохранить и укрепить.
- Ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
- Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.
- Повышение компетентности родителей в вопросах безопасности ребенка.
- Ориентирование родителей на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни
- Ребенок умеет решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

### **Этапы проекта:**

**1. Подготовительный** – составление плана работы, подбор методической литературы, иллюстрированного материала по теме проекта.

**2. Основной** – реализация проекта, проведение образовательной деятельности с детьми о здоровье человека, организация досуга, проведение спортивного мероприятия, продуктивной деятельности.

**3. Заключительный** – подведение итогов, создание альбома «Лекарственные растения», буклета «Режим дня», «Оказание первой помощи», презентация проекта.

### **Реализация проекта:**

**1) Ежедневная профилактическая работа:**

- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).



Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», босохождение, самомассаж.



- Воздушно контрастное закаливание.



• Чесночная терапия.

2) Беседы:

- «Зачем нужен режим дня?»
- «О здоровье и чистоте».
- «Для чего нужны лекарственные растения?»
- «Будем спортом заниматься».
- «Сон – лучшее лекарство».

3) Сюжетно – ролевые игры:

«Ребенок заболел»: мама, папа, ребенок, врач, медсестра, водитель,  
фармацевт.



В семье заболел ребенок.

Мама поит сына Бориса, чаем с  
малиновым вареньем.





Родители решили вызвать  
скорую помощь.

Скорая помощь спешит на помощь.

Итогом сюжетно-ролевой игры стало создание видеофильма «Мы играем в больницу».

4) Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровом образе жизни, о видах спорта.

5) Заучивание стихов, загадок, пословиц, поговорок о здоровье.

6) Викторина «Знатоки лечебных трав».

7) Чтение художественной литературы.

Барто А. «Девочка чумазая».

Остер Г. «Вредные советы».

Пермяк Е. «Для чего нужны руки».

Н. Павлова «Загадки цветов».

8) Продуктивная деятельность – пособие по ЗОЖ (совместная работа с родителями)



9) Дидактическая игры «Что лечит это растение?», «От какого растения часть», «Узнай растение», «Узнай по описанию», «Покажи и назови», «Моё тело».

Дидактическая игра «Светофор здоровья».





10) Спортивное развлечение «Будь здоров без докторов» (приложение 1)





Для родителей консультация «Лечение гриппа и ОРВИ народными средствами» (Приложение 2), «Полезные рецепты из лекарственных трав».

Буклет «Режим дня» (Приложение 3), «Оказание первой помощи» (Приложение 4).

Создание альбома «Лекарственные растения».

Презентация-памятка «Как собирать лекарственные растения».

Создание видеофильма «Игра в профессию» (Врач, медсестра, санитарка, водитель скорой помощи, фармацевт).

### **Литература:**

1. Здоровье – всему голова. МДОУ «Детский сад №6 «Малышка» ЗАТО Комаровский. Режим доступа: <http://ou-dou6malyshka.ucoz.ru>
2. Здоровый ребенок в детском саду. Лысенко Оксана Анатольевна, воспитатель-валеолог. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
3. <https://dohcolonoc.ru/cons/13696-konsultatsiya-zimnyaya-progulka.html>
4. <http://ped-kopilka.ru/blogs/blog61005/rekomendaci-roditeljam-mladshei-grupy-detskogo-sada-po-teme-nedeli-ah-ty-zimushka-zima.html>

## Сценарий спортивного развлечения в старшей группе «Будь здоров без докторов»

**Цель:** формировать знания детей о пользе занятия спортом

### **Предварительная работа:**

- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

### **Задачи:**

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:** кегли, эстафетная палочка, палочка, канат.

### **Ход развлечения:**

*Построение в шеренгу*

#### **Воспитатель:**

Спортивный зал

Приглашает, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

(Дети проходят маршем по кругу и останавливаются)

**Ведущий:** Ребята, сегодня у нас праздник День Здоровья. А вы знаете, кого можно назвать здоровым?

**Дети:** того, кто не болеет.

#### **Ведущий:**

- Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** - Да. (ответы детей)

#### **Ведущий:**

- Правильно! Чтобы не болеть нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, а самое главное быть дружными, всегда и везде быть в хорошем настроении.

- Сегодня мы с вами станем настоящими спортсменами и побываем на настоящих соревнованиях. Как вы думаете, что мы сегодня будем делать? Да, мы будем соревноваться в эстафетах. Но сначала нам надо размяться. Готовы?

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –  
Дружно сделаем зарядку!

Выполнение общеразвивающих упражнений, под песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

*Выходит доктор Айболит.*

**Доктор Айболит:**

- Так-так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий:**

- Спортивные соревнования!

**Айболит:**

- Соревнования - это хорошо! А вы-то, все здоровы?

**Дети:**

- Здоровы!

**Айболит:**

- А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я - доктор, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорила. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

**Айболит:**

- Вы таблетки им давали?

**Ведущий:**

- Нет!

**Айболит:**

- А может микстуру или касторку?

**Ведущий:**

- Нет!

**Айболит:**

- Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий:**

- Сейчас они сами об этом расскажут. (Дети рассказывают про секреты здоровья-умывания холодной водой, зарядка, правильная полезная еда и т.д)

**Айболит:**

- Вы хотите сказать, что они у вас закаляются и водой холодной умываются?

**Ведущий:**

- Да!

**Айболит:**

- Да вы что, у них же температура будет подниматься! (берет большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, возмущается)

**Ведущий:**

- Не волнуйтесь, лучше посмотрите, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

**Ведущий:**

- Ребята, давайте покажем доктору, наши спортивные умения и навыки. Но сначала надо разделиться на 2 команды. (Дети делятся на 2 команды).

**Айболит:**

- Команды надо назвать. Предлагаю вам названия – «Витаминки» и «Конфетки». Пожалуйста, выйдите и покажитесь нам.

### **Ведущий:**

- Участникам соревнования построиться в колонны. Я желаю командам успехов! Начинаем соревнования.

**I эстафета** – «Чья команда быстрее?» (прыгают на двух ногах из обруча в обруч и передать эстафету следующему).

**II эстафета** – «Гонка обручей»  
(Добежать до обруча одеть его - сверху вниз и передать обруч следующему).

**III эстафета** - Представители команд получают по мячу. Играющие, зажав мяч между ногами, должны допрыгать до кубика, не уронив мяч, вернуться обратно. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету

### **Айболит:**

- Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.

#### **Загадки**

После бани помогаю  
Промокаю, вытираю.  
Пушистое, махровое,  
Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у медведей. (Расческа)

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)



Чтобы волосы блестели  
И красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
Мною их скорей помой (Шампунь)

**Айболит:**

- Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? (из своего чемоданчика достаёт волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)

**Игра «Волшебный мешочек»** (дети на ощупь определяют что лежит в мешочке- мыло, зубная щетка, расческа, зубная паста, шампунь, мочалка)

**Ведущий:**

- Ребята, а вы любите конфеты, торты, чипсы, лимонад, жвачки? (Да)

**Ведущий:**

- Это очень вкусно!!! Но вот что советуют доктора, послушайте!

- Нужно сладкую еду есть в меру. Вкусная еда не всегда полезная и вот почему:

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

Чупа-Чупс, скажу вам я, принесёт лишь вред, друзья

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

Так запомните, друзья, навсегда.

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

**Ведущий:**

- Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

**Игра «Да и Нет»**

Каша – вкусная еда  
Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда  
Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда  
Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –  
Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.  
Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!(Да)

А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)

**Айболит:** Сейчас я проверю, различаете ли вы фрукты от овощей, в две команды становись.

### **Игра – эстафета «Овощи и фрукты».**

На общем столе поставлен контейнер, в котором находятся продукты вперемешку - овощи, фрукты.

**Задача детей:** принести в контейнер своей команды только фрукты (*для одной команды*) и только овощи (*для второй команды*).

#### **Ведущий:**

- Эй, ребята не зевайте  
И в команды вы вставайте.  
По порядку рассчитайся.  
Быстро, ловко и умело  
Цель до места донеси  
И ни разу не урони.

### **Эстафета «Бег с ракеткой в руках»**

Первый участник с ракеткой, на которой лежит кубик, бежит змейкой между конусами, обегает последний конус и обратно, передает ракетку с кубиком следующему.

*Айболит обходит детей, опять смотрит горло, слушает.*

**Айболит:**

- Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?

**Дети:**

- Нет!

**Айболит:**

- Хорошо! Теперь я знаю, чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотреть, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны. А на прощанье я хочу вас угостить витаминками, а за активное участие в эстафетах подарить вам медали «Будь здоров» (*Дарит, угощает и уходит*)

**Ведущий:**

- Наш спортивный праздник подошёл к концу.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Гуляйте на воздухе,

Не ешьте перед сном

А летом спите с распахнутым окном.

## ***Уважаемые родители!!!***

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней, а в 2 — 3 года ребенок склонен к заболеванию еще чаще. Дети более старшего возраста реже болеют, так как у детей к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь огородить вашего малыша любого возраста от вирусов. **В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.**

### ***Защитные меры для предупреждения простуды***

Существует много способов для профилактики простудных заболеваний у детей — это и народные средства, и медицинские препараты, и соблюдение личной гигиены. Давайте разберемся с каждым из них более подробно, так как все они способствуют укреплению иммунитета у ребенка любого возраста.

### ***Профилактические прививки***

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

### ***Прием витаминов***

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста. Нужно очень внимательно относиться в питание ребенка, не стоит принуждать его есть фрукты и овощи в больших количествах (например, цитрусовые могут вызвать аллергию у детей). Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша.

В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. Важно помнить, что поливитамины — это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом — педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется.

## *Закаливание*

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило летом врачи рекомендуют увезти детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

Если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить профилактические процедуры. Для начала можно начать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастную душу. Это поможет улучшению иммунитета.

## *Промывание носа*

Для укрепления защитных способностей носовой полости педиатры советуют промывать ее. Для этого лучше использовать афлубин или раствор морской соли, потому что в морской воде содержится большое количество микроэлементов и веществ, способных нормализовать работу слизистых оболочек. Промывание носика по утрам приводит к удалению вирусов, бактерий. В периоды эпидемии количество промываний увеличивают до 2 — 3 раз в день.

Профилактика у детей разными методами и средствами в период эпидемии так же важна, но дает меньше результата. На ряду с выше указанными методами, не стоит забывать и о народных средствах.

## *Народные средства профилактики*

Профилактика простуды для детей народными методами занимает далеко не последнее место. Есть много хороших рецептов для защиты и укрепления иммунитета у детей. Народные средства профилактики известны очень давно и многие из них используются для лечения простудных заболеваний. Народными средствами можно вылечить кашель, насморк, боль в горле.

## *Применение чеснока и лука*

Чеснок способен убивать вирусы гриппа и простуды. В помещении где находятся дети нужно мелко порезать чеснок (или лук) и положить его на блюдце. Менять содержимое блюдца нужно несколько раз в день. Можно так же зубчик чеснока положить ребенку в кармашек.

## *Применение масел*

При борьбе с вирусами помогают сосновое, пихтовое и цитрусовые масла. Перед термотерапией нужна консультация врача для предотвращения аллергических реакций, также терапевт подскажет какое масло лучше использовать.

## *Травяной чай*

Чай из плодов шиповника очень полезен для ребенка, так как в шиповнике содержится много витамина С. Засушенные ягоды шиповника нужно залить кипятком и оставить на всю ночь в термосе. Утром напиток уже можно давать. Таким же способом завариваются и ягоды калины, рябины.

Советуем заваривать чай из липы, мяты, мелиссы, чабреца.

Все перечисленные выше способы заваривания являются хорошими средствами при борьбе с простудой. Давать настоянные чаи на травах можно детям с 2 лет.

### *Использование продуктов пчеловодства*

Мед, прополис, пыльца укрепляют иммунную систему организма. Вещества и микроэлементы в составе меда позволят подавлять жизнедеятельность вирусов.

Если у малыша нет от аллергии на мед, то растопленным теплом медом можно натирать грудь и спинку ребенка осенью и зимой для профилактических мер.

### *Личная гигиена и уборка помещений*

Вирусы простуды и гриппа могут попасть к вам через рот, нос, глаза. Если ребенок не будет трогать грязными руками лицо риск подхватить вирус сокращается.

Лучшая профилактика от простуды для детей — тщательное мытье рук с мылом. Не всегда есть возможность помыть руки ребенку (в магазине, в транспорте и т.д.). В таких случаях лучшим помощником окажутся салфетки на спиртовой основе.

Помимо личной гигиены, следует обратить внимание и на уборку помещений. Вирусы на поверхностях живут не более 2 — 3 часов. Поэтому в холодное время стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами. Дезинфицирующие средства полностью уничтожают вирусы и противостоят их появлению в помещении до полного выветривания используемых дезсредств.

Помните, что профилактика простудных заболеваний у детей помогает не заболеть детям, которые посещают детские сады, школы. Именно поэтому профилактика простуды у детей очень важна.

Если же профилактика простуды для детей не дала результатов или она была начата уже в период эпидемии и ваш ребенок заболел, то нужно незамедлительно начать лечение.

Обращаясь к врачу, при этом сообщаем есть ли у ребенка аллергия на какие — то лекарственные препараты и хронические заболевания, если такие есть. Курс лечения, назначенные врачом, ни в коем случае нельзя прерывать. Народные средства применяйте как дополнение к основному лечению, а не само лечение.

Народными методами можно только поддерживать и укреплять организм. Во время простуды ребенок должен соблюдать постельный режим. Чтобы не было осложнений, а лечение дало положительные результаты,



следите чтобы малыш не нарушал домашний режим: не выходил гулять на улицу, не ходил в детский сад, школу.

Здоровья Вам и вашим детям!!!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка «Детский сад № 116»

*Консультация для родителей:  
«Зимняя прогулка с детьми»*

Составили:  
Медведева Анна Евгеньевна  
Захарова Евгения Николаевна

Барнаул, 2022г.

Зима - красивое время года. Обратите внимание на красоту зимнего пейзажа. Ярко светит солнце, снег искрится, переливается, воздух чистый, снег хрустит под ногами. Такие чудеса подарила нам природа. Ни картина, ни рассказ не заменят общения с природой. Для детей, зима самое любимое время года, наступления которого с нетерпением ждут дети.



Все знают, ребенку надо больше гулять! Зимой полезно проводить время на свежем воздухе. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития ребенка.

Прогулка, является наиболее доступным средством для закаливания детского организма. Она способствует повышению устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, к простудным заболеваниям. Свежий воздух необходим для правильной работы всех важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребёнка. Воздух очищает легкие от пыли и аллергенов. Дополнительные затраты энергии во время прогулки усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.

Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды закаляют. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин Д.

Прогулки на свежем воздухе – это обязательный элемент режима дня. Правильно организованные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребёнка. Прогулка в жизни ребёнка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребёнок учится общаться со сверстниками.



Чем же можно занять ребёнка на прогулке? Во время прогулки с детьми проводить подвижные игры, физические упражнения, катание на лыжах, санках, покормить птиц, провести наблюдение, слепить снеговика и т.д.





Игры на свежем воздухе – всегда весело и увлекательно. Прогулка формирует двигательное поведение, формирует навыки выполнения основных движений, воспитывает положительное отношение к природе, развивает способность производить первичный анализ сезонных изменений. Игра – важный инструмент развития ребёнка. Играйте со своим ребёнком - это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми.



Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Родителям необходимо знать, что длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года варьируется, но даже в холодное время

прогулка не должна быть отменена. Большинству родителей кажется, что на прогулке, ребёнок замёрзнет, непременно заболеет. Чтобы прогулка приносила радость, необходимо знать дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и если на ребёнка одеть много одежды в организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно лёгкого сквозняка чтобы простыть. Одевая ребёнка на улицу, необходимо оценить температуру воздуха, подбирать одежду по сезону, не стесняющую движений. Не допускать во время прогулок переохлаждения или перегревания организма детей, количество одежды должно быть умеренным.



Парадоксально, но самое надёжное средство от холода - воздух. Чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создавать вокруг тела воздушную прослойку. Нельзя гулять, когда ребёнок болен (высокая температура, слабость, боль). Но, если у ребёнка температура не повышена, прогулки нужны обязательно! Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, не позволяйте много двигаться.

Гуляйте со своим ребёнком – это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, и получайте от прогулок как можно больше удовольствия. Успехов вам!



**Родителям на заметку (как правильно организовать подвижный досуг ребенка на зимней прогулке):**

1. Если вы предпочитаете коньки, то лучше выбирать каток под открытым небом, где созданы все необходимые условия: приятная музыка, гладкая поверхность льда, работает медицинский пункт для оказания помощи.



2. Катание с горки можно разнообразить всевозможными заданиями. Например, спускаясь с горки на санках, кидать снежки в мишень, собирать на спуске расставленные флажки или веточки.



3. Планируя прогулки детей на лыжах, необходимо заранее продумать маршрут, чтобы не утомить ребенка от прогулки.



Конечно, зимой не всегда удастся провести время на улице в силу погодных условий. Тогда можно найти занятие для дружной семейной компании дома, например, поиграть в настольные игры. Также можно предложить ребенку отобразить в рисунках зимние прогулки и игры. Интересными будут рассказы родителей об истории появления лыж, коньков, санок.

Организуите для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе. В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться. Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них. Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

**Удачной прогулки и новых впечатлений!**